

A V E R T I S S E M E N T

- Veillez à cueillir des plantes dans des endroits sains, non pollués et sans pesticides (pas le long des routes ou sur des talus où la commune pulvérise des herbicides ...) et lavez-les bien (sauf les fleurs, trop fragiles).
- Les plantes doivent être belles, sans taches, non grignotées par un animal appréciant autant que vous de manger "sauvage". Les plus jeunes feuilles sont les meilleures, les moins amères.
- Ne cueillez pas la totalité d'une même plante à un même endroit, laissez-en pour les autres (humains ou animaux) ainsi que pour le renouvellement de la plante.
- N'arrachez pas les plantes, cueillez-les délicatement en veillant à laisser les racines.
- Ne cueillez que les plantes que vous êtes sûrs de reconnaître!

NE CUEILLEZ QUE LES
PLANTES QUE VOUS ÊTES
SÛRS DE RECONNAÎTRE!



Mousse d'ortie

Recette proposée par Joëlle Ricour

- huile d'olive, 2 cas
- petites courgettes, 2 pièces
- orties, 3 grosses poignées
- sel, poivre, noix de muscade
- bouillon Marga
- saumon fumé (1 morceau par verrine)
- crème fraîche, 20 cl
- agar-agar

Déposer dans une casserole sur 2 cuillères à soupe d'huile d'olive 2 petites courgettes coupées en dés assez grossièrement et 3 bonnes poignées d'orties fraîchement cueillies (plus vous en mettez, plus le goût de l'ortie sera dominant).

Ajouter sel, poivre, noix muscade, un peu de bouillon Marga (éviter les cubes de bouillon non bio, il y a du glutamate dedans), un fond d'eau.

Laisser cuire doucement jusqu'à ce que les courgettes soient tendres (10 minutes environ).

Pendant la cuisson, déposer dans les verrines des petits morceaux de saumon fumé ou de jambon fumé ou de chorizo ... (à vous de jouer pour l'imagination !).

Mixer le mélange courgettes-orties avec 20 cl de crème fraîche, ajouter en touillant de l'agar-agar (éviter si possible la gélatine non bio) en fonction de la quantité de liquide obtenue.

Remettre dans la casserole, donner un petit bouillon.

Remplir les verrines avec le mélange des légumes, mettre au frigo pour que cela durcisse, servir bien frais.



Croustillants de consoude

Recette proposée par Joël Scuttenaire

• 2 jeunes feuilles de consoude par personne

• ciboulette hachée, ou mélisse, cerfeuil en garniture

• 1 filet de jus de citron

La pâte à croustillants (4-5 pers.)

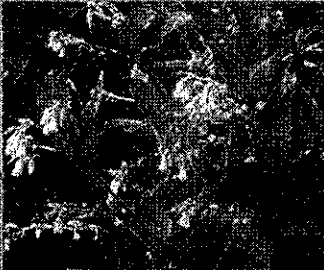
• 2 œufs entiers

• 100 gr de farine complète

• 35 cl de vin blanc

• 1 cac de sel, 1 cac de curcuma,

• 1 cac de paprika doux



• Pour la pâte à croustillants, on casse les œufs et on sépare les jaunes des blancs • dans un saladier, on mélange les jaunes, le sel, les épices et la farine en remuant au fouet et on ajoute le vin blanc petit à petit • on laisse reposer la pâte pendant qu'on bat les blancs en neige • on l'incorpore délicatement à la pâte à l'aide d'une spatule

• Une à une, on plonge le côté intérieur des feuilles de consoude dans la pâte à croustillants, on les plie en deux dans le sens de la longueur (nervure centrale), on enduit de pâte les côtés extérieurs, et on les dépose dans une poêle où chauffe de l'huile de pépins de raisins à feu moyen ; on laisse frire jusqu'à l'obtention d'une jolie coloration cuivrée et on retourne les feuilles pour laisser colorer l'autre face

• On les égoutte, on les dépose sur du papier absorbant et on les sert sur un plat chaud, aspergées de quelques gouttes de citron ; pour garnir, on parsème de ciboulette, de mélisse ou de cerfeuil hachés.

Chips d'ortie

• feuilles d'ortie

• huile de friture

• sel et épices au choix



Dans de l'huile bien chaude (180 °), déposer des jeunes feuilles d'orties entières, lavées et séchées.

Laisser frire environ 30 secondes, déposez sur du papier absorbant, épicer avec du sel, du Gomasio, du paprika ... et servir immédiatement.

Si les feuilles ne sont pas assez croustillantes, il faut prolonger un peu la cuisson.

Pesto d'ortie

Recette proposée par Joëlle Ricour

- 2 poignées de feuilles d'ortie
- 2 gousses d'ail
- 2 cas de graines de tournesol grillées
- huile d'olive

Prendre 2 bonnes poignées d'ortie, les hacher avec 2 gousses d'ail, 2 cuillères à soupe de graines de tournesol grillées à sec et de l'huile d'olive. Il faut obtenir une pâte assez épaisse qui peut être tartinée sur du pain ou mélangée à des pâtes.

Précaution: à consommer dans les 24 heures, l'ortie crue se dégrade très vite.



Boulets de chèvre en robe de fleurs

- fromage de chèvre frais
- fleurs comestibles de saison

Cueillir différentes fleurs de saison (pissenlit, coquelicot, onagre, roses, roses trémières, lamier jaune, lamier pourpre, glycine, consoude, capucine, cardamine ...) et enlever les sépales (la partie verte qui entoure les pétales) et les hacher finement.

Du bout des doigts, faire des petites boulettes de chèvre frais et les rouler dans les fleurs.

Servir à l'apéritif.



Beignets de feuilles de consoude

Recette proposée par Joëlle Ricour

- 2 jeunes feuilles de consoude par personne
- citron
- pâte à beignet
- huile de friture
- sauce aux orties



Cueillir des feuilles de consoude plutôt jeunes et pas trop grandes. Les mettre dos à dos par deux et passer un rouleau à tarte dessus pour qu'elles tiennent ensemble.

Mettre les feuilles dans de la pâte à beignets faite à l'eau (donc plus légère) et passer à la friture.

Servir avec du citron et une sauce aux orties (voir recettesuivante)

Précautions

- Plat à ne pas consommer quotidiennement car la consommation régulière de cette plante peut causer des problèmes de foie.
- Attention de ne pas confondre la consoude avec la digitale, les feuilles se ressemblent très fort. Moyen de les distinguer en l'absence de fleurs : les feuilles de la consoude sont rugueuses, celles de la digitale sont douces au toucher.

Sauce aux orties

Recette proposée par Joëlle Ricour

- 1 oignon
- 2 cas d'huile d'olive
- 2 poignées de feuilles d'orties
- 20 cl de crème fraîche ou d'avoine
- noix de muscade, sel, poivre



Hacher un oignon et le laisser fondre dans un peu d'huile d'olive.

Ajouter deux bonnes poignées d'ortie, laisser cuire 10 minutes doucement avec un fond d'eau.

Ajouter 20 cl de crème fraîche ou d'avoine, saler, poivrer, un peu de noix muscade et mixer le tout.

Cette sauce accompagne aussi très bien toutes les viandes blanches et le poisson.

Boulettes de viande hachée à la berce

Recette proposée par Joëlle Ricour

- 1 poignée de feuilles de berce spondyle
- 250 gr de viande hachée
- 1 petit oignon
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive



Hacher des feuilles de berce, les mélanger à de la viande hachée (éventuellement aussi avec un petit oignon et un peu d'ail).

Faire les boulettes et les cuire dans un peu d'huile d'olive.

Attention, la berce a un goût très fort qui peut déplaire à certains !

Gratin de tiges de berce spondyle

Recette proposée par Joëlle Ricour

- jeunes tiges de berce spondyle
- sauce blanche



Cueillir de la berce en veillant à prendre des tiges relativement jeunes et les laver. Enlever la verdure (qui servira dans d'autres préparations), couper les tiges en petits tronçons de 3-4 cm et les cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 10 minutes).

Préparer une sauce blanche.

Mélanger le tout et mettre sous le gril du four pour gratiner.

Autres utilisations des tiges de berce

- couper des tronçons 5-6 cm de tige et les laisser sécher au soleil, ça donne de délicieux bonbons à sucer pour les enfants
- couper des tronçons de 3-4 cm, les cuire à la vapeur et les servir froids avec une vinaigrette persillée (ou ortiée)

Précaution

La berce est une plante qui donne des ombelles blanches, comme d'autres plantes qui sont toxiques, notamment la cigüe. La feuille de la berce permet cependant de la distinguer facilement, car elle est très large (d'où l'appellation "patte d'ours") et très poilue, comme la tige.

Quinoa aux chénopodes

Recette proposée par Joëlle Ricour

- 1 oignon
- huile d'olive
- 1 belle brassée de chénopodes
- quinoa
- bouillon Morga
- sel, poivre



Faire fondre un oignon dans de l'huile d'olive, ajouter les chénopodes grossièrement hachés, saler, poivrer et laisser cuire une dizaine de minutes.

Mélanger la préparation à du quinoa cuit avec le bouillon Morga et servir bien chaud.

Champignons farcis aux orties

Recette proposée par Joëlle Ricour

- 1 oignon émincé
- huile d'olive
- 2 poignées de feuilles d'orties
- 250 gr de haché de porc
- champignons de Paris à farcir
- variante: 250 gr de fromage de chèvre frais



Faire fondre un oignon dans de l'huile d'olive, ajouter deux bonnes poignées d'orties et laisser cuire 10 minutes à feu doux.

Mélanger la préparation à 250 grammes de haché de porc.

Farcir des champignons avec le mélange et cuire 25 minutes à four moyen (150 °).

Variante

remplacer la viande par un chèvre frais

Salade d'égopodes

Recette proposée par Joëlle Ricour

- jeunes feuilles d'égopode
- vinaigrette



Cueillir de jeunes feuilles d'égopodes et les hacher grossièrement.

Mélanger l'égopode à une vinaigrette.

Note

Dans une salade sauvage, on peut mettre beaucoup de plantes différentes, l'essentiel étant d'utiliser de jeunes feuilles : plantain, pissenlit, toutes jeunes feuilles de tilleul, lamier, jeunes pousses de sapin vert tendre (attention : pas les pousses de l'if !), ... On peut aussi compléter simplement un plat de laitue soit avec des feuilles sauvages soit avec des fleurs.

"Steak haché" d'orties

Recette proposée par Joël Scuttenaire

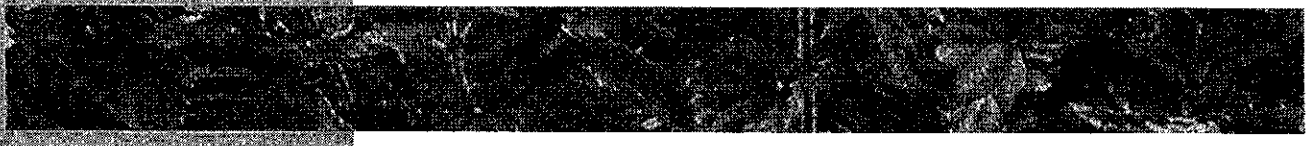
- kasha (sarrasin grillé), 200 gr
- 1 oignon
- 1 bouquet garni (laurier, thym, persil)
- 200 gr de feuilles d'ortie
- 5 œufs entiers
- 2 cas de farine de sarrasin
- 1 bouquet de persil plat (5 branches)
- 1 petit bouquet de thym
- 1 cac de curcuma
- 1 cac de paprika
- 1 pincée de piment
- sel, poivre du moulin
- 4 cas d'huile

On cuit à feu très doux le kasha dans 2 fois son volume d'eau légèrement salée avec la moitié de l'oignon haché et le bouquet garni (± 15 min.)

Pendant ce temps, on blanchit les feuilles d'orties, on les égoutte soigneusement et on les passe au mixer

Dans un saladier, on mélange intimement le kasha cuit et les orties mixées avec l'autre moitié de l'oignon finement haché, le thym et le persil ciselés, les œufs entiers et la farine ; on épice avec le curcuma, le paprika, le piment et on rectifie l'assaisonnement en sel et poivre.

On façonne de petits « hamburgers » qu'on saisit sur les 2 faces à la poêle, dans un fond d'huile bien chaude



Sirop de sureau, 1^{ère} recette

Recette proposée par Joëlle Ricour

- 10 corymbes de sureau
- 50 cl d'eau
- jus de 2 citrons
- 750 gr de sucre de canne



Cueillir 10 corymbes de sureau.

Les mélanger à 50 cl d'eau, le jus de deux citrons et 750 gr de sucre de canne.

Chauffer et donner un bouillon.

Laisser macérer la préparation dans un plat en verre (ou en faïence) pendant deux jours, puis filtrer.

Mettre en bocal que l'on entrepose dans un endroit bien frais.

Sirop de sureau, 2^{ème} recette

Recette proposée par Joël Scuttenaire

- beaucoup de fleurs de sureau
- sucre de canne ou miel
- jus de citron
- 1 petite feuille d'absinthe (facultatif)
- Eau



• On cueille les fleurs de sureau par temps sec et ensoleillé et on en remplit un bocal en verre (type bocal à conserve avec couvercle hermétique à joint de caoutchouc); on tasse fortement les corymbes.

• Une fois le bocal bien rempli, on verse sur les fleurs de l'eau froide, à ras bord, on referme le couvercle et on laisse le bocal 3 jours en plein soleil (cuisson solaire)

• On filtre le jus dans une étamine ou un chinois fin (on presse bien les fleurs) et on le reverse dans le bocal en y ajoutant la même quantité de sucre de canne ou de miel ; on presse un citron et on le mélange au jus.

• On met en bouteilles qu'on gardera au frigo plusieurs mois. Pour une conservation de longue durée, on peut stériliser ce sirop et le conserver en bouteilles bouchonnées.

Variante

On ajoute une petite feuille d'absinthe dans le bocal avec les fleurs de sureau : la saveur amère de l'absinthe s'équilibre très bien avec le parfum sucré de la fleur de sureau. Délicieux en « kir » dans verre de vin blanc ou une méthode champenoise, à l'apéritif !

Limonade ou vin de fleurs de sureau

Recette proposée par Joëlle Ricour

- 10 corymbes de fleurs de sureau
- 2 litres d'eau
- 2 citrons bio
- 250 gr de sucre
- Jus de citron
- 1 petite feuille d'absinthe (facultatif)



Prendre une dizaine de corymbes de fleurs de sureau, mettre 2 litres d'eau, 2 citrons bio (important !) non épluchés coupés en rondelles et 250 grammes de sucre.

Laisser macérer le tout pendant cinq jours dans un grand saladier au soleil en recouvrant d'un linge quotidiennement humidifié.

Filter : la limonade est prête. Pour le vin, il faut mettre en bouteilles à capsules ou alors, mettre dans des bocaux en laissant 4 à 5 cm non remplis. La préparation va fermenter, devenir pétillante et peut être consommée après deux mois.

Autres utilisations du sureau

- Déposer une corymbe de sureau au fond d'une coupe de champagne
- Eparpiller des fleurs dans un verre de vin blanc à l'apéro
- Servir le sirop de sureau avec du vin blanc (ou du moussoux) à l'apéro : il remplace avantageusement la crème de cassis !
- Parsemer une salade avec des fleurs de sureau
- En automne, faire du sirop ou de la gelée avec les baies

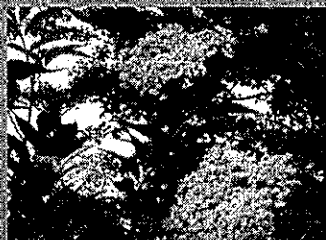
Précaution

Ne pas confondre le sureau noir qui est ici utilisé avec le sureau hièble dont les fruits sont émétiques. Moyens de distinguer les deux : la taille (le sureau hièble est un petit arbuste, le port des fruits (bien dressés pour le sureau hièble, pendant vers le sol pour le sureau noir). Le sureau hièble est beaucoup plus rare que le sureau noir.

Beignets de fleurs de sureau

Recette proposée par Joëlle Ricour

- 1 corymbe de fleurs de sureau par personne
- pâte à beignet
- huile pour friture
- sucre glace



Cueillir une corymbe par personne (ou plus, s'il y a des gourmands!) en laissant un bon morceau de la tige principale.

Tenir les corymbes par la tige et les tremper dans une pâte à beignets faite avec de l'eau.

Faire frire dans de l'huile bien chaude (180°) pendant quelques minutes, le temps que la pâte soit cuite.

Egoutter sur du papier absorbant, saupoudrer avec du sucre glace (je viens de découvrir qu'il y en avait du bio !) et savourer !